بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

ګرانو لوستونکو !

کله چې ماشومان په نس ناستې اخته شي په کورکې ئې هم د تداوۍ بندو بست کیدای شي نو راځئ چې دلته د هغو د کورنۍ تداوۍ لارې چارې وګورو :

په سارا ناستې د اخته ماشوم د کورنۍ تداوۍ لارې چارې :

لمړنی طریقه ئې : ماشوم ته دعادي حالت نه زیاتې اوبه ورکړئ .

کوم مایعات ؟

کورنۍ توصیه شوي مایعات او یا اوبلن خواړه لکه ښوروا ، دغلودانو (حبوباتو) او یا د وریجو اوبه ورکړئ .

که ماشوم د مور شیدې خوړلې ، نو د مور شیدې ورته جاري وساتئ او کوښښ وکړئ چې د نورمال حالت نه ډیرې شیدې وخوري (په هرودریو ساعتوکې یو ځل) که ماشوم د مور شیدې نه خوړلی نوشیدو ته د عادي حالت دوه چنده اوبه ور زیاتې کړئ او شیدې ورته په هرودریو ساعتو کې ورکړئ .

څومره مایعات :

د دووکالونه د لږ عمر ماشومانوته (۵۰ ـ ۱۰۰ ملي لیتر و د یوې لوی پیالې نیمه یا څلورمه برخه) مایعات د هر ځل اوبلن تغوط (سارناستې) نه وروسته وکړئ ، لویو ماشومانوته نیمه یا

يوه لويه پياله وركړئ او لويان څومره چې ئې ميل وي هغومره دی وچښي .

دويمه طريقه ئې : ماشوم ته خواړه جاري وساتئ .

كوم خواړه ؟

د تي نه د ماشوم بيلول د ٤ـ٦ مياشتېنۍ نه ورو ورو پيل كړئ.

ددغه عمر ماشوم ته داسې خواړه چې لوړ غذائي مواد او لوړه كالوري ولري وركړئ .

نه هغه خواړه چې مقدارئې ډير او غذائي ارزښت ئې لږوی ، دغه خواړه بايد غلې دانې او هغه كرُخې (لوبيا) چې په سيمه كې پيدا كيږي گډ، اويا غلې دانې غوښه او كبان گډ كړئ او ورئې كړئ ، غوړي هم ورواچوئ تر څو چې انرژي ئې ډيره شي همدغه راز د شيدو محصولات او هگۍ هم مناسب خواړه دي ، د ميوو تازه اوبه او كيلې هم گټورې دي ځكه د ساراناستې په موده كې د پوتاشيم فقدان پوره كوي .

په كومه سيمه كې چې د A د ويټامين كموالی زيات وي ، نو هغه خواړه چې د A ويټامين ډير ولري د ٤ـ٦ مياشتو ته د زيات عمر ماشومانوته توصيه كيږي ، دغه خواړه له ، لړمون د شيدو محصولاتو او وړووچ شويو كبـانو څخه عبارت دی .

د سرې خُرما، غوړي كوم چې د A ويټامين پكې ډير وي هم خواړو ته ور زياتو لای شئ ، زيړ سابه لكه كدو، گازرې او زيړې خوږی پټاټې توربخن شنه پاڼې لرونكي سابه لكه پالك او نورې زيږې ميوې لكه ام او د ونې خټكی هم په ډير مقدارد A

ویټامین لري .

لکه څنګه چې دغه ټولې میوې اوږدې ریښې لري ؟ نو دا به ښه وي چې د سارانا ستې په موده او وروسته ئې په هغه وخت کې ورکړئ چې د A ویټامین لرونکي نور خواړه نه پیدا کیدل .

څه شی باید ماشومانوته ورنکړل شی ؟

- هغه خواړه چې اوږدې ریښې لري لکه ز ږی میوې او سابه ، د میوو او سابو پوټکي او حبوبات ماشوم ته مه ورکوئ ځکه هضم ئی سخت وي .

- ډیره اوبلنه ښورروا مه ورکوئ ځکه د اوبو او مایعاتو په ځای توصیه کیدای شي خو غذائي ارزښت ئې کم وي ځکه د ماشوم ګیډه بیله دې چې غذائي مواد ولري ډ کیږی .

- کوم خواړه چې ډیر شکر ولري سارانا سته زیاتوي .

څومره خواړه ؟

- ماشوم وهڅوئ تر څو څومره چې خوړای شي ودې خوري، په هر ۲ـ٤ ساعتو کې یو ځل (پنځونه تر اووځلو د ورځې) او یا یو ورکوټي ماشوم ته ډیر ځلې خواړه ورکړئ .

لږاو پرله پسې خواړه ځکه ښه وي چې ښه هضمیږي ، تریوې اونۍ پورې ماشوم ته د پخوا نه یو ځل زیات خواړه ورکړئ ، دغه زیات خواړه د هغه وزن بیا ترلاسه کوي کوم چې ئې د ناروغۍ په اوږدوکې له لاسه ورکړي ، ځینې ماشومان د ناروغۍ نه دمخکې وزن اویا قد د لاسته راوړلو لپاره زیاتې غذا ته اړوي .

غذا څنګه تیاریږي ؟

په ښه پخولو ، خمیرې کولو، اخښلو او یا دمیده کولو پواسطه خواړه برابرکړئ ، چې پدغه ترتیب خواړه د هضم لپاره آسانیږي .

ولې ماشوم ته خواړه ورکوئ ؟

په سارانا سته اخته ماشوم وږی ساتل د لوږی وهنې (سوء تغذي) سبب کیږي او یا په سوء تغذي د اخته ماشوم حالت نور هم خرابیږي ، میندې دې ماشومانوته د ډوډۍ ورکول جاري وساتي پدې دې باور ولري چې سارانا سته یې ښه کیږي، خو دا مهمه ده چې ښه طاقت لرونکي غذائي مواد ورکړئ څکه که ماشوم قوي او غښتلی وي هم ښه وده کوي او هم د ناروغۍ سره ښه مقاومت کولای شي .

ـ د سارانا ستې په موده کې د ماشوم خواړو ته ښه پاملرنه پکار ده تر څو پرله پسې طاقت لرونکي مواد ورکړ شي که څه هم د سارا ناستې په موده کې د موادو جذب لږ څه کم وي خو بیا هم زیاتره ئې جذبیږی ، کوم مایعات چې ماشوم ته ورکول کیږي غذائي اړتیاوې ئې نشي پوره کولای .

دریمه طریقه ئې : که چیرې ستاسې ماشوم ښه نشو نو روغتیائي کارکونکي ته ئې ورسوئ .

که چیرته یو ماشوم ډیر څلې ساراته څي او ډیر تږی وي او یا سترګې ئې ننوتې وي ، ښائي ماشوم اوبه له لاسه ورکـــړې

وی ، نو ماشوم وړاندې تداوۍ ته اړتیا لري .

که چیرته کوم ماشوم یو د لاندنیو نښو څخه درلوده نو روغتیائي کارکونکي ته ئې ورسوئ :

- دیر څلي ساراته څي .
- سترګې ئې ننوتې وي . دغه درې نخښې ښئ چې د ماشوم د وجود اوبه کمې دي.
- ډیر تږي وي .
- تبه ولري .
- په نورمال ډول خوراك او څښاك نه کوي .
- او یا ښه کیدونکی نه ښکاري .

هیڅ داسې درمل نشته

په اغېزمن او محفوظ ډول

د ناستې

د ودرولو سبب شي .

د عامې روغتیا د انستیتوت د روغتیایي زده کړو او خپرولو آمریت
له خپرونې څخه

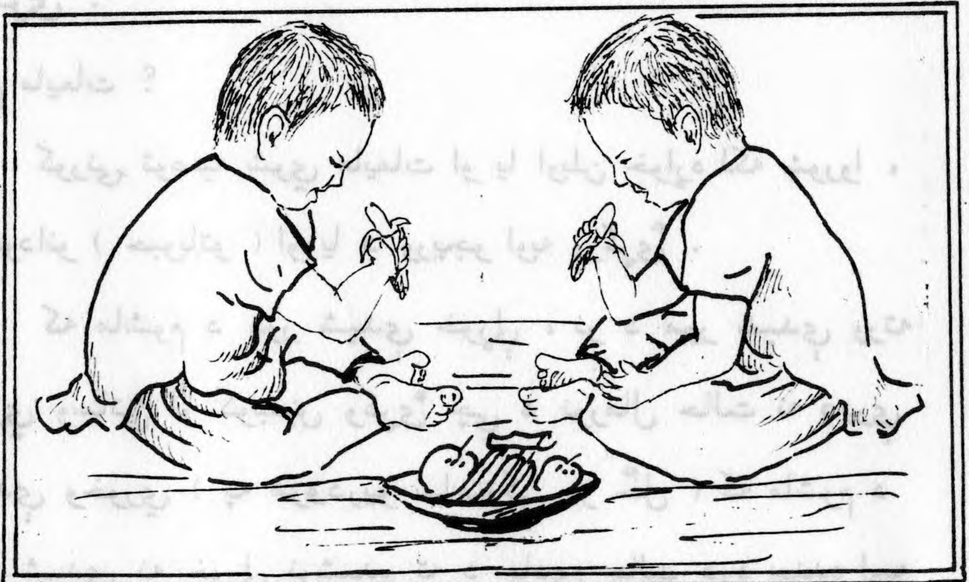




[۱۵]

د افغانستان اسلامي دولت
دعامې روغتيا وزارت

په سارا ناستي د اخته ماشوم
د کورنۍ تداوي لاري چاري



ترتيب او ليکنه
ډاکتر احمد جان "احمد"

شپږمه گڼه

د چاپ همکاران : عبدالحليم "صافي" اختر محمد "زاهد"
محمد مسعود "پوپل"، حيات الله "پوپل"، آغاشيرين "وليد"
او عبدالهادی "ستانکزی"